

Рамадан

Для биохакеров | Аалия Маджид | Олена Исламкина | 2020

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

OMAD, кетодиета,
палеорацион
и другие способы
позаботиться о теле
в пост

НАУКА СНА

Как сохранить фокус
и концентрацию
и научиться высыпаться
быстрее

РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ

Низкоуглеводные
рецепты народов мира
и идеи, как составить
питательный рацион
в пост



**Аалия Маджид
Олена Исламкина
Рамадан для биохакеров**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54292818

ISBN 9785449872258

Аннотация

Пост в Рамадан – отличный повод устроить себе «перезагрузку» и отказаться от сладкого и мучного, совместить практику голодания с переходом на низкоуглеводный рацион. Эта книга – полноценная инструкция по посту, которую составили специалистки по питанию, проверили врачи и духовные наставники.

Содержание

Рамадан для биохакеров	5
ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН	5
НАУКА СНА	6
РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ	7
ВСТУПЛЕНИЕ	8
ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ	9
НАУКА СНА	10
РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ МЕНЮ	11
ОБ АВТОРКАХ	12
ДАЛИЛИ И ИССЛЕДОВАНИЯ	13
Рамадан на самоизоляции	15
Что такое мусульманский пост?	20
Сила намерения	22
Кому можно не держать пост	24
Пост с точки зрения здоровья	25
Питание во время поста	28
Варианты рационов в пост	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Рамадан для биохакеров

Олена Исламкина
Аалия Маджид

Редактор Сабина Агаева

Редактор Алена Брукау

Корректор Жанна Соловьева

© Олена Исламкина, 2020

© Аалия Маджид, 2020

ISBN 978-5-4498-7225-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рамадан для биохакеров

Аалия Маджид | Олена Исламкина | 2020

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

OMAD, кетодиета, палеорацион, и другие способы позаботиться о теле в пост

НАУКА СНА

Как сохранить фокус и концентрацию и научиться высыпаться быстрее

РЕЦЕПТЫ И МЕНЮ

Низкоуглеводные рецепты народов мира и идеи, как составить питательный рацион в пост

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ

Рамадан на самоизоляции
Что такое мусульманский пост
Сила намерения
Кому можно не держать пост
Пост с точки зрения здоровья

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Питание во время поста

Варианты рационов в пост

Пищевая плотность

Разрешенные и запрещенные продукты

Нерекомендованные продукты

Рекомендованные продукты

Финики

Как выстраивать рацион

Ощущения от смены рациона

Жажда во время поста

Освежающие напитки

НАУКА СНА

Как спать быстрее

РЕЦЕПТЫ. ЗДОРОВОЕ МЕНЮ

Заготовки

Легкие блюда

Супы

Основные блюда

Десерты

Меню на неделю

Ураза-байрам

ОБ АВТОРКАХ

ДАЛИЛИ И ИССЛЕДОВАНИЯ

Как мы делали эту книгу

Аалия Маджид, Олена Исламкина

В своих блогах, книгах, на лекциях мы рассказываем о том, как вести здоровый образ жизни – в современных реалиях.

Мы говорим не только «как правильно», но и как «реализуемо», стараемся дать нашим подписчикам инструменты, которые будут работать или для домохозяйки, на которой дом, и для работающей мамы, и для бизнес-леди, для мужчин из офисов и тех, кто постоянно в пути. Для тех, кто умеет готовить, и для кого бутерброд – непростая задача. И, безусловно, мы считаем очень важным помочь людям совместить их религиозные и культурные традиции и современный образ жизни.

Поэтому в этой книге мы постарались соотнести современные реалии и требования поста в Рамадан. Мы уверены, что низкоуглеводный высокожировой рацион позволит большинству не только выдержать пост, но и улучшить здоровье.

А еще мы собрали рецепты мусульманских народов – все они интересные, колоритные и отлично разнообразят базовый низкоуглеводный рацион.



РАМАДАН 2020

Согласно лунному календарю, месяц Рамадан 2020 наступит с заходом солнца 23 апреля. После пятой молитвы в этот же день совершается Таравих. Первым днем поста следует считать 24 апреля, последним же днем – 23 мая. Первый день месяца Шавваль и Ураза-байрам – 24 мая. Последний Таравих – 22 мая.

Рамадан на самоизоляции

Дамир Мухетдинов,

первый заместитель духовного управления мусульман

Российской Федерации

Мир вам, милость Всевышнего и Его благословение! Да будет благословен сегодняшний пятничный день!

В России до конца апреля продлен нерабочий период, который во многих регионах нашей страны сопряжен с обязательным режимом самоизоляции. Это крайне важная мера, направленная на купирование смертельной угрозы и сохранение жизней и здоровья всех нас. Пролонгация ограничений, помимо прочего, для мусульман означает, что первую неделю месяца рамадан мы будем должны провести, неукоснительно соблюдая правила самоизоляции.

В связи с этим у многих из нас возникают вопросы о том, как в таких условиях соблюдать обряды благословенного месяца. Духовная практика рамадана состоит из нескольких основных составляющих. Это – само постное воздержание, представляющее собой основу религиозных предписаний благословенного месяца, коллективная молитва таравих, благочестивое уединение иътикаф, скромная милостыня фитра садака и кульминация нашего тридцатидневого марафона благочестия – праздник разговения Ураза байрам.

Рассмотрим их по-отдельности.

1. Таравих намаз в канонических книгах ислама по фикху никогда не считался обязательным, его статус исламскими учеными определен как сунна. Тем более не является обязательным коллективное исполнение таравиха в мечетях. На основании этого мы можем смело утверждать, что отказ, к тому же вынужденный, от коллективных молитв таравих не является грехом в исламе. Однако учитывая тот неоспоримый факт, что таравих создает особую атмосферу духовности месяца рамадан, в мечетях ДУМ РФ данная молитва будет совершаться имамами.

Для верующих мы организуем онлайн-трансляцию таравиха из главной мечети страны —

Московской соборной мечети. Возникает вопрос: делает ли наш намаз исполненным джамаатом, то есть коллективно, следование за имамом через онлайн трансляцию? Это крайне важный вопрос, т.к. коллективное исполнение намаза, согласно хадисам, в 27 раз благодатнее индивидуального. Среди исламских богословов нет однозначного ответа на него. Некоторые современные правоведы полагают, что когда мы читаем намаз в больших молитвенных комплексах, не видя непосредственно имама, а следуя за ним, наблюдая за его телодвижения по мониторам, то такой способ исполнения намаза не нарушает принципа джамаата. Именно таким способом коллективный намаз читают сегодня во всех странах исламского мира. В свете сказанного, мы с вами можем надеяться, что Всевышний зачтет онлайн следование за има-

мом как участие в коллективном намазе. Но Аллах знает лучше. В любом случае, нам никто не запрещает исполнять таравих у себя дома со своей семьей. Это в полной мере будет соответствовать Сунне нашего Пророка, мир ему и благословение.

2. Фитра садака раздается в конце рамадана. Будем молить Всевышнего Аллаха, чтобы режим самоизоляции не был продлен дальше первой недели благословенного месяца.

3. По правилам исламского фикха иътикаф может быть совершен в любое время, хотя традиционно на него уходят в последней декаде рамадана. Однако, учитывая важность сохранения зикра в мечетях, обращаюсь к имамам страны посвятить все время изоляции иътикафу в мечетях или найти среди своих прихожан человека, готового на это духовное подвижничество. Тем самым мы сделаем так, чтобы прославление Всевышнего не останавливалось в наших мечетях ни на один час.

4. Будем надеяться, что до Ураза байрам отпадет необходимость карантинных ограничений и все мы вместе сможем собраться на наш любимый праздник. Но даже если режим обязательной самоизоляции продлят еще на месяц, не отчаивайтесь и помните, что по канонам ислама праздничный намаз менее обязательный, чем пятничный. Последний является фардом, а первый – ваджибом.

5. Самый сложный вопрос связан с исполнением самого

поста. Формально, даже находясь дома на самоизоляции, мы с вами можем соблюдать пост. Однако здесь есть один важный нюанс, который многие из нас, к сожалению, не учитывают. Люди по-разному переносят постные воздержания. Чей-то организм в месяц рамадан очищается и оздоравливается, а чей-то испытывает стресс и как следствие теряет часть иммунитета. Есть много разных факторов, которые влияют на это: от изначального состояния организма до перечня продуктов, употребляемых во время поста. Если пост сопряжен со снижением иммунитета, то в условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки это означает, что человек подвергает свое здоровье и жизнь опасности, что в исламе категорически запрещено. Дает ли это мусульманину право на временный отказ от поста? В Коране Аллах оговаривает два основания для законного, с точки зрения шариата, несоблюдения постных воздержаний: нахождение в пути и болезнь. Правила исламского фикха формализуют только критерии пути: он должен длиться не менее трех дней, что в пересчете на современную метрическую систему составляет более 80 километров. А вот что касается болезни, то в шариате не формализован (не оговорен) перечень болезней, служащих основанием для несоблюдения поста. Предполагается, что к таковому следует относить те заболевания, которые усугубятся и нанесут вред здоровью человека в случае соблюдения им поста. Отсутствие такой формализации говорит о величайшей мудрости ислама, позволяющей лю-

ням самим определять перечень болезней, не совместимых с постом. В свете этого мы можем утверждать, что пост, сопряженный со снижением иммунитета, может быть отложен до спада угроз коронавирусной пандемии, ибо неблагоприятное подвержение себя риску смертельно опасного заболевания подпадает под аят: «Не бросайтесь своими руками к гибели».

Дорогие единоверцы!

Молю Всевышнего Аллаха для всех нас стойко пройти через выпавшее на нашу долю испытание. И да хранит каждый из нас, несмотря на все невзгоды, верность идеалам ислама и благочестивым канонам нашей святой и пречистой веры! Берегите себя и своих близких!

Что такое мусульманский пост?

Аалия Маджид

Мусульманский пост в Рамадан – это воздержание от пищи, питья и секса от начала утренней зари и до захода солнца. Пост – это не диета, а в первую очередь поклонение Богу и воспитание духа.

Но, вместе с намерением поклонения Всевышнему, вы можете иметь конкретное и измеримое намерение скинуть лишние килограммы и оздоровиться. Оздоровление организма – богоугодное дело (1).

Пост – одна из форм проявления благодарности Всевышнему.

Если мы благодарны, Он благословляет дальше и дает больше, но если неблагодарны – лишает имеющегося.

Каждый день поста состоит из 2-х периодов. Период воздержания – от рассвета (время начала утренней молитвы Фаджр) до заката солнца (до начала 4-й молитвы Магриб).

В это время нельзя пить, есть и заниматься сексом с супругой (супругом). Целоваться и обниматься – можно. Также под запретом оральные ласки, так как можно проглотить естественную смазку, это будет нарушением поста!

Период, когда еда, питье и половые отношения дозволены – от заката солнца (с начала времени 4-й молитвы Магриб) до зари (начала времени утренней молитвы Фаджр),

то есть ночной период суток. Традиционно этот период начинается с разговения (питья чистой воды и употребления, например, финика).

Сухур – это предрассветный прием пищи в период поста в Рамадан. Сухур и намерение на пост связаны друг с другом тем, что это два действия, которые нужно совершить перед периодом воздержания.

Период, когда все дозволено, начинается с ифтара (разговения). Ифтар – это вечерний прием пищи во время поста месяца Рамадан.

Как считать

Например, в первый день поста в вашем городе рассвет (не восход солнца, а именно рассвет) начинается в 3:40, а закат солнца в 22:50, то есть вы поститесь (воздерживаетесь) с 3:40 до 22:50. С 22:50 (с началом времени 4-й молитвы Магриб) до зари (начала времени утренней молитвы Фаджр), то есть ночной период суток: еда, питье и секс с супругом разрешены.

Пример: если молитва Фаджр начинается в 5:40, то сухур длится до 5:40. И не более того. Некоторые оставляют время «про запас» и прекращают прием пищи еще в 5:20, что канонического обоснования не имеет. Такой необходимости нет, тем более, когда дни длинные, а ночи короткие.

Сила намерения

Аалия Маджид, Олена Исламкина

Намерение поститься – ният – принципиально важная часть поста. Оно может присутствовать в мыслях, сердце еще после захода солнца вечером, накануне дня поста, но обязательно должно быть «задано» до зари.

Тем, кто никогда не держал пост, сложно представить, как можно не есть и не пить целый день? Мы привыкли есть раз в 4—5 часов, а то и чаще, а 2 литра воды в течение дня кажутся непременным атрибутом здорового образа жизни.

Дальше мы расскажем, как выстроить рацион так, чтобы голод и жажда не отвлекали вас от дел в течение дня. Но хотим обратить внимание именно на силу намерения, установки цели. Те, кто держат пост, знают: вознамерившись соблюдать, ты легко делаешь это даже в длинные летние дни (Рамадан зависит от лунного календаря и каждый год выпадает на разные даты, иногда период воздержания составляет 17 и более часов). Если, конечно, человек здоров, активен и подвижен, что способствует процессу метаболизма в клетках и процессу кровотока).

Пророк Мухаммад (да благословит его Всевышний и приветствует) говорил: «Пост того, кто не определит его [сердечным намерением] до утренней зари, является недействительным».

Ният – это деяние сердца. Это внутреннее решение с утра начать пост, и не существует предписания произносить его вслух, а тем более – оформлять письменно.

С точки зрения науки, чем больше ваше намерение «зафиксировано», тем выше вероятность, что вы преуспеете. Так, например, в исследовании Доминиканского университета Калифорнии те, кто записал свою цель, на 42% увеличили ее достижение. И пост дает отличную мотивацию воздать благодарность Всевышнему не только воздержанием, но и заботой о теле. А потому мы рекомендуем на время поста оформить свое намерение практиковать здоровые практики письменно.

Например, ваша цель: все 29—30 дней придерживаться здорового рациона с высокой пищевой плотностью (далее мы покажем, как это сделать) и тем самым сформировать привычку к здоровому питанию и похудеть.

В этой цели уже есть ограничение по времени – это отлично отвечает принципам **SMART** – *specific, measurable, actionable, realistic, timed* или конкретность, измеримость, достижимость, уместность, ограниченность по времени.

Кому можно не держать пост

Аалия Маджид, Олена Исламкина

Решение поститься человек принимает сам, оценивая, насколько по силам ему ограничения поста.

Разрешено не держать пост, если человек:

– тяжело заболел

– не достиг совершеннолетия по шариату (15 лет)

– в тяжелом состоянии, сильно преклонном возрасте

– сошел с ума

– отправился в путь, и соблюдение поста для него затруднительно. Если человек находится в пути, длина которого позволяет сокращать намазы (82 км.), то ему можно пропустить пост в месяц Рамадан, независимо от того, вредно это для его здоровья или нет. Но если не боится вреда, ему лучше поститься. Мало кто из нас отправляется в пешее путешествие или на повозке, поэтому поездка на дальнейшее расстояние вряд ли станет преградой для поста.

Есть несколько правил, которые касаются женщин. Разрешено не держать пост, если женщина забеременела и есть проблемы с вынашиванием. И запрещено (харам) – у женщины менструация или послеродовое кровотечение.

Пропущенный по болезни пост нужно будет возместить, когда здоровье улучшится.

Пост с точки зрения здоровья

Олена Исламкина

Пост в Рамадан можно совместить с потрясающей практикой «перезагрузки». 29—30 дней достаточно, чтобы сформировать две полезные привычки: к здоровому питанию и к длительным промежуткам без пищи.

Современный рацион, с большим количеством углеводов, дробным питанием серьезно вредит нашему метаболическому здоровью. И, к сожалению, многие уже подойдут к посту с ощутимыми проблемами со здоровьем. Доктор Эндже Кадырова рекомендует людям с серьезными заболеваниями, такими, как, например, диабет, обсудить с врачом-мусульманином рацион и прием лекарств в пост и готовиться заранее. Впрочем, последний совет касается всех.

В идеале лучше сократить углеводы и добавить жиры за месяц или хотя бы пару недель до начала Рамадана и стремиться выдерживать все более длительные периоды без еды на воде, чтобы затем не испытывать трудностей при сухом голодании. Не переживайте ни из-за углеводов, ни из-за перерывов в еде – это правильный способ есть. И глюкоза, и жиры – источники энергии для человека, причем жиры – более предпочтительный, чистый вид «топлива». А голод включает клеточное очищение и снижает уровень воспаления в организме.

Низкоуглеводные стратегии сейчас используются врачами для лечения диабета второго типа, синдрома поликистозных яичников, мигреней, неврологических заболеваний, кожных проблем и аллергий. Если вы чувствуете сонливость после еды, с трудом выдерживаете больше 3 часов без еды, если у вас есть лишний вес, упорный, который уходит с большим трудом, а если уходит – возвращается, скорее всего, у вас уже есть метаболические проблемы. И с помощью советов из нашей книги вы сможете их решить, особенно если и после Рамадана продолжите следовать им.

Медицинских противопоказаний к посту не много. Пост без должной подготовки может закончиться серьезными проблемами, если у вас гипогликемия, расстройство пищевого поведения или инсулинозависимый диабет. Низкоуглеводные рационы и голодание могут стать подспорьем при онкологии, но тут консультация врача необходима.

Беременность, период кормления и юный возраст также требуют особого внимания. Если у вас дефицит веса, длительный период без еды вам не показан – обсудите с врачом.

Помните, что пост не должен ставить под угрозу жизнь и здоровье. Забота о теле – обязанность верующего человека. Обязательно обсудите со своим врачом стратегию поста, если вы принимаете инсулин, препараты, влияющие на свертываемость крови, препараты для щитовидной железы.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

РАЦИОНЫ И ПРОДУКТЫ



Питание во время поста

Аалия Маджид, Олена Исламкина

Во время Рамадана в течение суток есть длительный период голода и «пищевое окно», когда разрешены 2 приема пищи. С точки зрения биохакинга, это интервальное голодание (ИГ), а режим питания похож на OMAD (one meal a day – одно блюдо в день), диету воина («пищевое окно» – 4 часа).

Интервальное голодание – практика, которая повышает чувствительность к инсулину, снижает уровень воспаления, помогает при ожирении, диабете II типа. Доказанно помогает похудеть.

Чтобы пищевое ограничение не стало для вас непосильным, а полезные для здоровья эффекты сохранились, мы предлагаем соблюдать следующие принципы питания.

– Исключить весь «пищевой мусор» – конфеты, чипсы, изделия из белой муки.

– Составлять рацион из продуктов, обладающих максимальной пищевой плотностью (чуть дальше обсудим, что это).

– Выбрать одну из низкоуглеводных стратегий. Хотя позитивные эффекты голодания будут при любом рационе, в сочетании с ограничением углеводов они преумножатся.

Варианты рационов в пост

Умеренный или либеральный LCHF-рацион

В чем суть: исключается мука и изделия из нее, сахар, крупы, семечковые и ореховые масла. Можно есть мясо, рыбу, птицу, яйца, овощи, ягоды, орехи.

Количество углеводов: 50—100 г в сутки.

Подойдет: практически всем. Если вы мало двигаетесь, лучше предпочесть умеренный вариант (50 г углеводов). Активным людям можно попробовать до 100 г углеводов в день.

Кеторацион

В чем суть: это строгий вариант LCHF-рациона. Продукты те же самые, но пропорции – другие. В результате организм начинает использовать в качестве источника энергии жиры, а не углеводы.

Количество углеводов: до 20—25 г в сутки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.